



いつまでも健康と笑顔を

フレイルを  
予防する

# フレフレ教室のご案内

フレイルってなに？

「フレイル」とは、加齢により、筋力・認知機能・社会とのつながりなどが低下した状態をいいます。

フレイルの兆候に早いうちに気づき適切な対策をすれば健康な状態に戻ることができます。



## フレイルの予防に大切なこと

### ● 運動



### ● 栄養



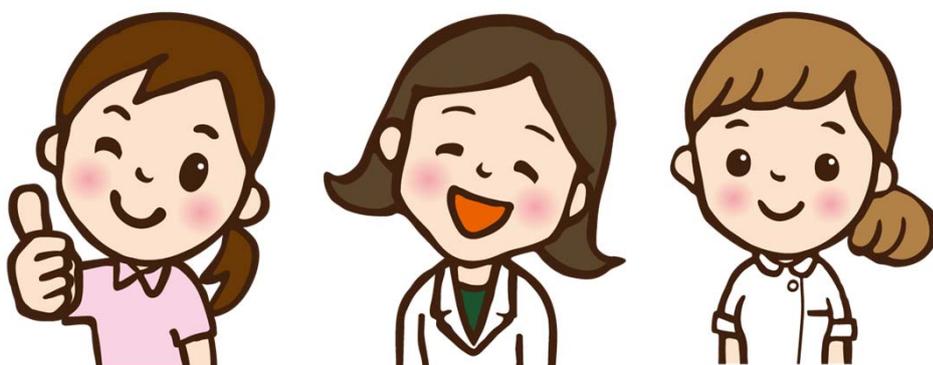
### ● 社会参加



目指せ！  
元気な  
100歳

## 笑顔でカラダを動かす喜びを

## 健康運動指導士・管理栄養士・保健師がサポートします



# 集団プラン

# ワイワイコース 全12回

11,000円 (税込)

みんなで楽しく  
フレイル予防!!



実施期間	第1期：5月～7月 / 第2期：9月～11月 / 第3期：1月～3月 (週1回ペース)		
定員	10名	所要時間	1回60分
対象	65歳以上 ※健康診断を受診し、介護認定(要介護)を受けていないこと。 ※健康チェックの結果、参加いただけない場合もございます。ご了承ください。		
実施施設	聖隷予防検診センター (浜松市中央区三方原)		水曜日 15時～16時
コース内容	体力測定、ストレッチ、リズム運動、脳トレ、保健師・管理栄養士のミニ講座 など		

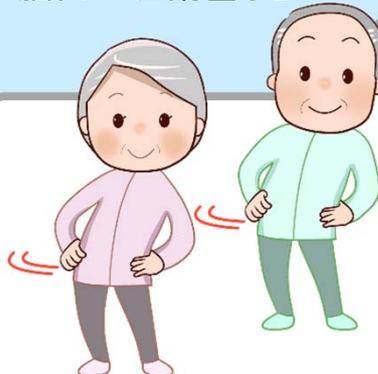
## 初回

体力測定  
栄養・生活問診



## 2～11回

ストレッチ・リズム運動・  
脳トレ・ミニ講座など



## 最終

体力測定  
栄養・生活問診



## お申込み・お問合せ

### 聖隷予防検診センター

浜松市中央区三方原町3453-1

053-439-8298

受付時間(祝日除く)：  
月～金曜日 9時～16時

